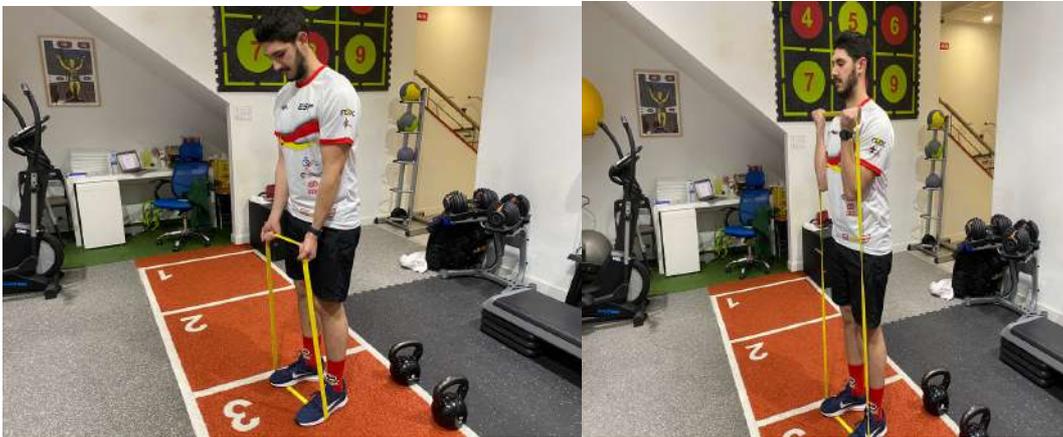


EJERCICIOS DE FUERZA CON GOMAS ELÁSTICAS
Recomendaciones Servicio Médico CPE
En domicilio, por Covid-19

3 SERIES:

- 40 segundos de trabajo
- 20 segundos descanso entre ejercicio
- 2 minutos de descanso entre serie

1. Bíceps



2. Pectoral



3. Cuádriceps



4. Dorsal (Remo)



5. Deltoides



6. Tríceps. (Partimos de codos flexionados y buscamos la extensión)



7. Serrato (Codo estirados en todo momento)



8. Espalda alta



9. Abdominales inferiores



10. Isquiotibial. Partimos de pierna estirada. Llevamos el talón al glúteo flexionando la rodilla.



11. Psoas ilíaco. Llevamos la rodilla hacia arriba con fuerza.



12. Abductores. Movimiento de separación de la línea media.



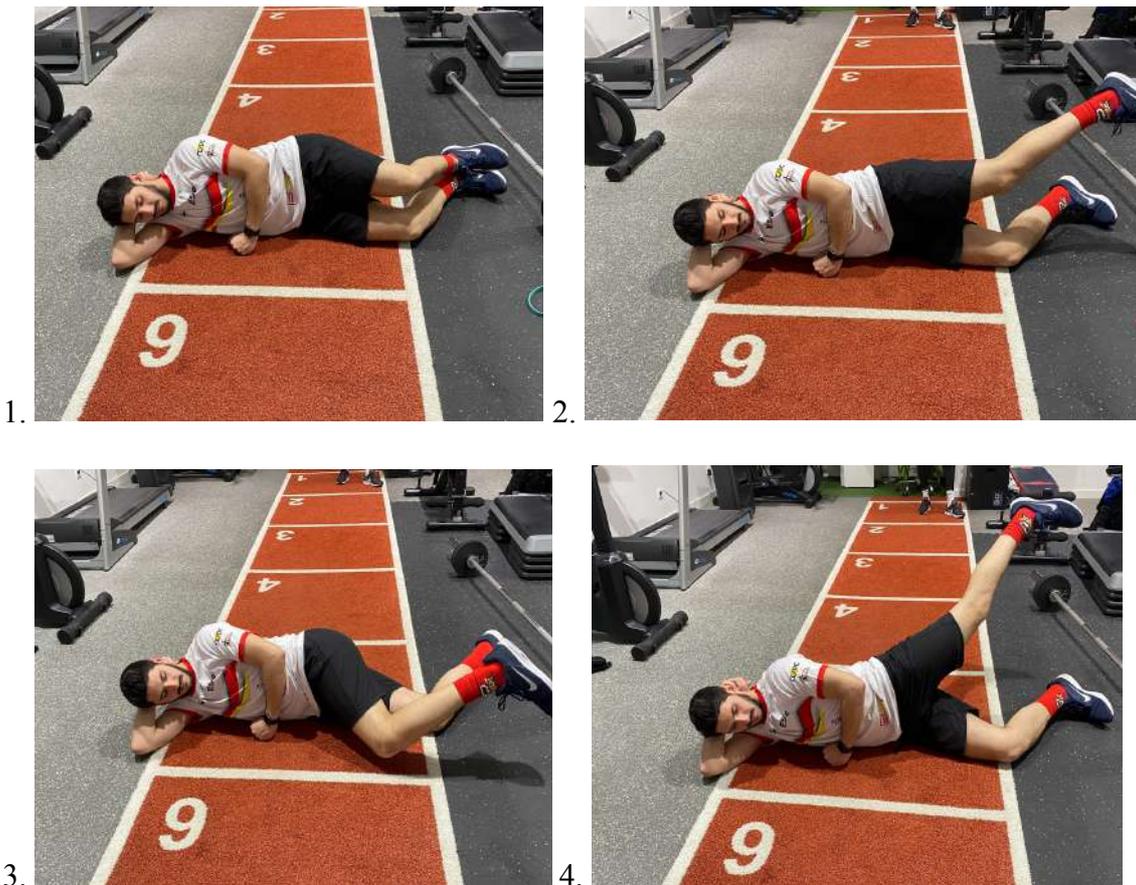
13. Adductores. Movimiento de aproximación de la línea media.



14. Glúteo mayor. El glúteo a trabajar es el glúteo que asciende. Focalizar tensión en zona glútea, NO arquear zona lumbar. Con o sin gomas.



15. Glúteo medio. Gran estabilizador. Importante poner atención en mantener la rotación interna de cadera (dedo gordo del pie mira hacia el suelo) durante todo el recorrido indicado.



Para dudas y/o modificaciones consultar a:

servmedicocpe.hlm@sanitas.es
911 190 978 (Extensión 2, 2)
Ramón Velázquez. Fisioterapia Preventiva CPE